

The background features a pattern of stylized green leaves and hearts. The leaves are rendered in various shades of green, from light lime to dark forest green, with some having a yellow center. The hearts are also in shades of green, with one prominent yellow heart in the lower center. The overall style is graphic and modern.

Alimentação Saudável

# INTRODUÇÃO

Como ter uma boa alimentação saudável? Como mencionado, os alimentos que devem ser prioritários para uma alimentação saudável são os alimentos in natura ou os minimamente processados, como legumes, verduras, frutas, arroz integral, grãos de trigo, feijão de todas as cores, entre outros.

---

# O QUE É COMIDA SAUDÁVEL?

O que é comida saudável? Comida saudável, em suma, é aquela mais natural possível, livre de conservantes, gorduras saturadas e de excessos de gordura, açúcar e sódio. Para que a comida seja saudável ela deve contemplar todos os nutrientes necessários de uma refeição, ou seja, ela precisa ser balanceada.



# ALIMENTOS COLORIDOS

Um prato colorido representa uma alimentação variada, equilibrada, rica em nutrientes, vitaminas e minerais. As vitaminas, nutrientes, micronutrientes e fitoquímico contidos nos alimentos estão diretamente relacionados com as cores dos alimentos.



# Alimentação saudável e não saudável

O que é alimentação saudável e não saudável?  
Alimentação saudável - OPAS/OMS | Organização Pan-  
Americana ... Uma alimentação saudável ajuda a  
proteger contra a má nutrição em todas as suas  
formas, bem como contra as doenças crônicas não  
transmissíveis (DCNT), entre elas diabetes, doenças  
cardiovasculares, AVC e câncer. A alimentação não  
saudável e a falta de atividade física são os principais  
riscos globais para a saúde.





# O que é a pirâmide alimentar?

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que reúne informações importantes a respeito dos grupos de alimentos presentes em nossa dieta. Seu principal objetivo é garantir o bem-estar nutricional da população, informando-a, principalmente, sobre as

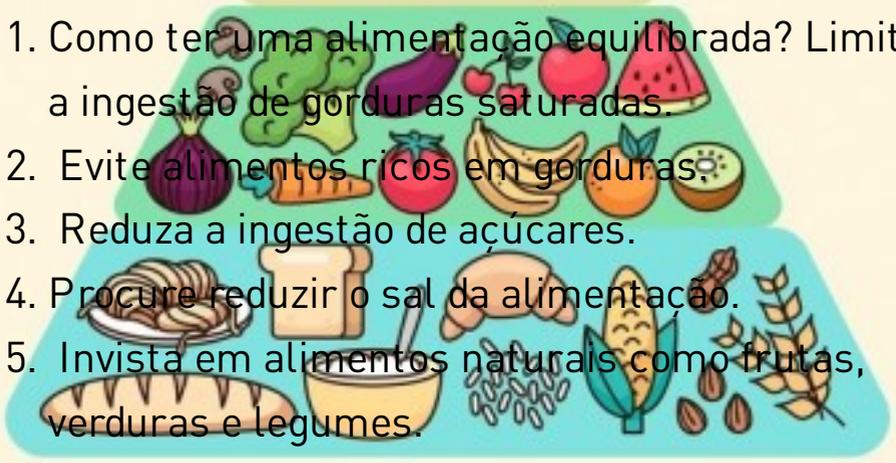


porções recomendadas de cada tipo de alimento.

# • 7 Dicas para ter uma alimentação saudável



1. Como ter uma alimentação equilibrada? Limite a ingestão de gorduras saturadas.
2. Evite alimentos ricos em gorduras.
3. Reduza a ingestão de açúcares.
4. Procure reduzir o sal da alimentação.
5. Invista em alimentos naturais como frutas, verduras e legumes.
6. Beba muita água ao longo do seu dia.
7. Coma pequenas porções ao longo do dia.



## ALIMENTOS SAUDÁVEIS

VEGETAIS COMO LEGUMES, VERDURAS E HORTALIÇAS SÃO ALIMENTOS SAUDÁVEIS. ENCONTRE NESTE DIAGRAMA OS NOMES DE ALGUNS DELES.



REPOLHO



ALFACE



ABÓBORA



COUVE



AGRIÃO

E	M	I	R	H	O	F	D	S	F	A	C
G	A	F	E	S	P	I	N	A	F	R	E
C	G	E	P	L	A	I	M	L	F	B	N
A	R	I	O	T	S	J	B	F	D	K	O
B	I	V	L	M	N	E	A	A	D	D	U
A	Ã	W	H	Y	N	O	X	C	J	D	R
T	O	U	O	R	I	O	E	E	D	I	A
A	B	Ó	B	O	R	A	M	V	M	J	E
T	C	A	T	C	H	U	C	H	U	D	B
A	S	F	M	S	I	C	O	U	V	E	T
V	C	B	E	R	I	N	J	E	L	A	C



BATAIA



CENOURA



CHUCHU



BERINELA



ESPINAFRE

# O que são gorduras Saturadas, Insaturadas e Trans?

---

As saturadas afetam negativamente o organismo, em quanto as insaturadas afetam positivamente o organismo. Vale a pena esclarecer que ambas afetam negativamente o organismo se são consumidas em excesso. As gorduras trans são o resultado de um processo químico, que afetam negativamente a saúde.

# Pratos saudáveis

salmão



**BORA COMEÇAR A SEMANA!**

1 2 3 1

Tô orgulhosa de mim! 😊

Tomate e  
cebola

Frango

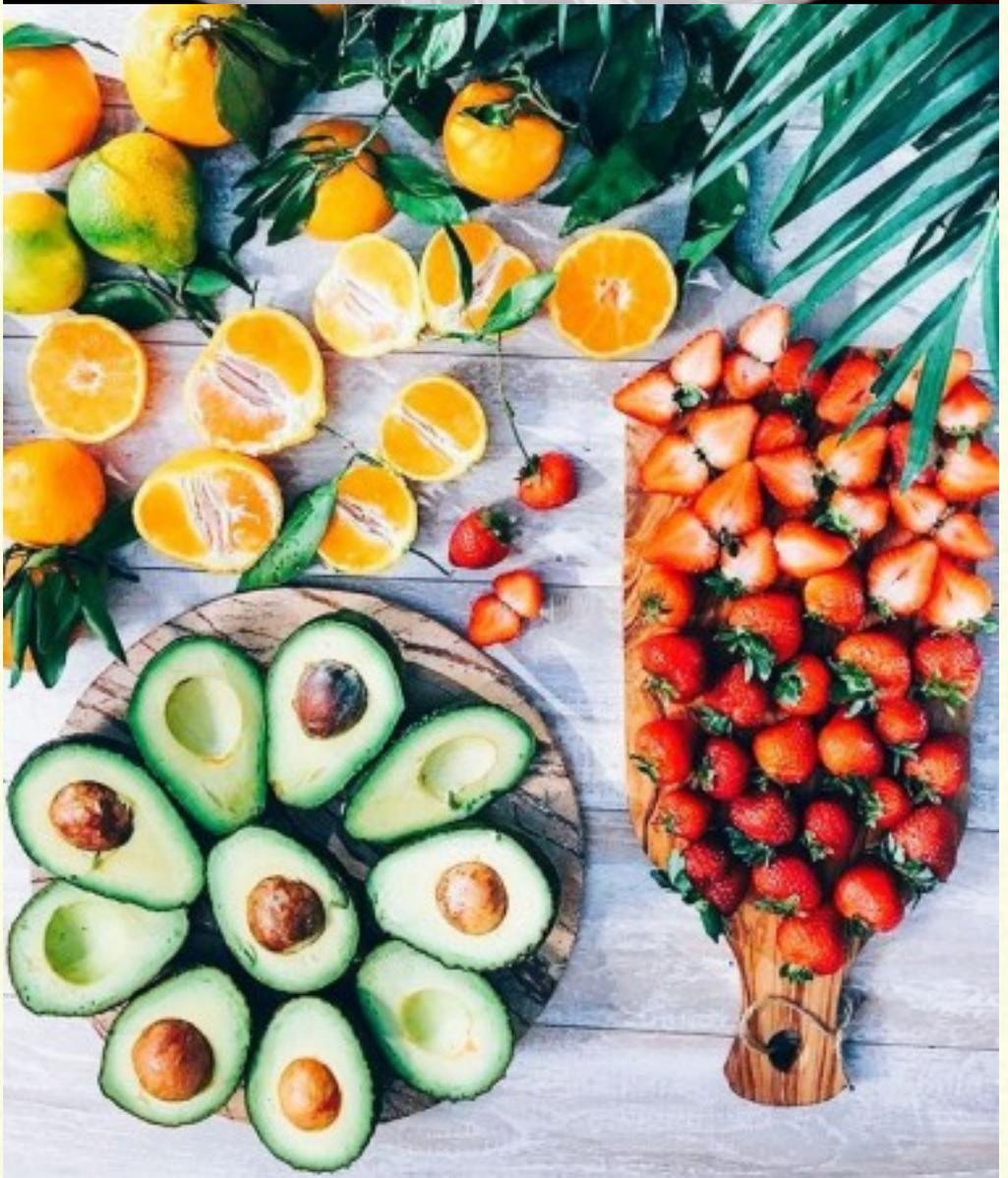
Cenoura

Alface

Arroz

Verdura  
refogada









salmão



azeite  
de oliva

abacate



Fontes de  
GORDURAS  
**BOAS**



ovos  
inteiros

amendoas



coco



pasta de  
amendoim



chocolate  
amargo





ESSAS FORAM ALGUMAS  
COMIDA DE VERDADE

# PESQUISAS, INFORMAÇÕES E FOTOS

## TCHAU'-'.

